

Gradación del Enfado y el Hartazgo

Escala Lingüística: Registro progresivo estructurado desde la molestia leve de uso cotidiano general, ascendiendo al enfado explícito de confianza, hasta fórmulas vulgares exclusivas de ámbitos íntimos.

Expresión	Significado	Ejemplo en Contexto	Alternativa Neutra	Registro
No me apetece	No tengo ganas (neutro)	No me apetece salir hoy.	No quiero	Informal
Me da pereza	Siento desgana ante algo	Me da pereza ir al gimnasio.	No tengo energía	Informal
Me molesta	Algo me incomoda levemente	Me molesta que llegues tarde.	No me gusta	Informal
Me irrita	Algo me produce irritación	Me irrita esa actitud.	Me molesta bastante	Informal
Me cansa	Algo me fatiga emocionalmente	Me cansa tener que repetirlo siempre.	Me agota	Informal
Me tiene hart/a	Estoy saturado de algo o alguien	Este trabajo me tiene hart/a.	Estoy saturado/a	Informal
No lo aguanto	No tolero a alguien o algo	No lo aguanto, es insoportable.	No lo soporto	Informal
Me está rayando	Está empezando a molestarme seriamente	Esa música me está rayando.	Me está poniendo nervioso	Muy informal
Me toca las narices	Me molesta mucho (suavizado)	Eso me toca las narices.	Me fastidia mucho	Muy informal
Me tiene frita/o	Me tiene agotado con sus cosas	Mi jefe me tiene frito.	Me tiene hart/a	Muy informal
Me saca de quicio	Me descontrola emocionalmente	Su actitud me saca de quicio.	Me desespera	Informal

Expresión	Significado	Ejemplo en Contexto	Alternativa Neutra	Registro
Me revienta	Me molesta profundamente	Me revienta que no avise.	Me indigna	Muy informal
No me da la gana	Me niego rotundamente	No me da la gana de ir.	No quiero y punto	Muy informal
Me importa un bledo	Me da absolutamente igual	Me importa un bledo lo que digan.	Me da igual	Informal
Me importa un pepino	Indiferencia total (versión vegetal)	Me importa un pepino su opinión.	No me importa nada	Informal
Me importa un pimiento	Igual que arriba, variante	Me importa un pimiento.	No me importa nada	Informal
Me importa un comino	Igual, variante más enfática	Me importa un comino lo que piensen.	No me importa en absoluto	Informal
Paso de...	No quiero saber nada de algo o alguien	Paso de ir a esa reunión.	Paso olímpicamente	Muy informal
Paso olímpicamente	Indiferencia total y absoluta	Paso olímpicamente de sus comentarios.	Me importa cero	Muy informal
Estoy hasta las narices	Estoy completamente hartos	Estoy hasta las narices de esto.	Estoy hartos/a	Muy informal
Estoy hasta el gorro	Igual de hartos, otra variante	Estoy hasta el gorro de esperar.	Estoy hartos/a	Muy informal
Estoy hasta la coronilla	Saturación total; muy expresivo	Estoy hasta la coronilla de esta situación.	Completamente hartos/a	Muy informal
Estoy hasta los topes	No puedo más, al límite	Estoy hasta los topes de trabajo.	Saturado/a al máximo	Muy informal
Mandar a freír espárragos	Decirle a alguien que se vaya	Le mandé a freír espárragos.	Decirle que se vaya	Muy informal
Mandar a la porra	Similar, más brusco	Le mandé a la porra.	Decirle que se pierda	Muy informal
¡A buenas horas!	Llegas o haces algo demasiado tarde	¡A buenas horas mangas verdes!	Ya era hora / demasiado tarde	Informal

Expresión	Significado	Ejemplo en Contexto	Alternativa Neutra	Registro
¡Que te den!	Rechazo brusco hacia alguien	¡Que te den, pesado!	Déjame en paz	Vulgar
Me tiene hasta...	Fórmula abierta de hartazgo intenso	Me tiene hasta... no puedo más.	Me tiene hartado/a	Muy informal
¡Déjame en paz!	Pide que le dejen tranquilo	¡Déjame en paz de una vez!	No me molestes	Informal
¡Basta ya!	Pone fin a algo insoportable	¡Basta ya con las excusas!	Es suficiente, para	Informal
¡No hay quien te aguante!	Eres imposible de tratar	¡No hay quien te aguante hoy!	Eres muy difícil	Muy informal
¡Se acabó!	Fin definitivo de algo	¡Se acabó, no pienso aguantar más!	Hasta aquí hemos llegado	Informal
No puedo con él/ella	Esta persona me supera emocionalmente	No puedo con ella, me desespera.	Me supera / me agota	Informal
Me pone de los nervios	Me pone nervioso/a intensamente	Esa situación me pone de los nervios.	Me estresa mucho	Informal
Me crispa los nervios	Me irrita al máximo	Su voz me crispa los nervios.	Me irrita profundamente	Informal
Me hierve la sangre	Me produce una rabia intensa	Me hierve la sangre cuando lo veo.	Me da mucha rabia	Informal
Me pone negro/a	Me enfada hasta perder la calma	Eso me pone negro/a.	Me saca de mis casillas	Muy informal
Me saca de mis casillas	Me hace perder el control	Siempre me saca de mis casillas.	Me descontrola del todo	Informal
¡Es el colmo!	Ha superado todo límite aceptable	¡Encima se ríe! ¡Es el colmo!	Es demasiado / no hay derecho	Informal
¡No hay derecho!	Es profundamente injusto	¡No hay derecho a que nos traten así!	Es una injusticia	Informal

NOTA PEDAGÓGICA: Conocer la gradación del enfado es vital en C1. Permite evaluar de forma exacta el contexto sociocultural, medir la temperatura emocional del interlocutor y responder con la fórmula nativa adecuada.